

Achtsamkeitsübungen

Für Anfänger

- Immer mal wieder über den Tag verteilt inne zu halten und sich zu fragen: "Wie fühlt sich mein Körper an?" Zum Beispiel: Tut mir etwas weh? Sind meine Schultern hochgezogen? Atme ich flach? Bitte nimm Dir Zeit, um den Körper wirklich zu erspüren.
- Beim Essen nach jedem Bissen Messer und Gabel ablegen und erst dann wieder in die Hand nehmen, wenn man gut gekaut heruntergeschluckt hat.
- Ein Musikstück mit geschlossenen Augen aufmerksam anhören und - falls es passiert - bemerken, wie oft die Gedanken währenddessen woanders hin wandern wollen.
- Bei einem Gespräch nichts anderes zu machen als zuzuhören und das Gegenüber dabei interessiert anzuschauen. Nichts währenddessen aufzuräumen, nicht wegschauen, nicht an etwas anderes denken. Diese Übung ist besonders gut mit Kindern zu üben.
- Ruhig ein- und ausatmen und sich nur darauf zu konzentrieren was der Atem im Körper macht.
- Schau Dich um und sage Dir was Du siehst: Einen weißen Schreibtisch. Ein silbernes Handy. Einen blauen Zettel. Einen roten Stuhl. Ein offenes Fenster. Ein großer Baum. Damit bringst Du Dich immer wieder in die Gegenwart. Also vom Denken ins Erkennen. Besonders gut geeignet wenn Du gerade ziemlich emotional bist.

Für Fortgeschrittene

- Sich jede tägliche Aktivität anzuschauen und sich dabei jeweils folgende Fragen zu stellen: Ist das wichtig? Ist das notwendig? Ist das produktiv? Bringt mir das Freude? Bringt mir das Frieden? Hilft das meinem Körper gesünder zu sein? Hilft das meinem Geist gesünder zu sein? - Und dann zu entscheiden, ob man diese Aktivität behalten will.
- Wenn man verletzt, wütend oder beleidigt wird, sich zu fragen, woher diese starke Emotion kommt. Oft ist der oberflächliche Grund nicht der wirkliche Grund.
- Mal keine Meinung äußern. Im Gespräch wirklich interessiert nachfragen *warum* der andere diese Meinung hat. Wie ist er oder sie dazu gekommen? Damit üben wir das Zuhören - nicht das Überzeugen wollen.
- Eine eigene liebevolle Beobachterin (liebevollen Beobachter) zu etablieren. Dabei stellen wir uns vor, dass alles, was wir tun, von uns auch gleichzeitig beobachtet wird. Wir schauen uns quasi über die Schulter. Damit erschaffen wir eine emotionale Distanz zu eventuellen Dramen: "Ah, so reagiere ich hier." - "Interessant, dass ich mich da so aufrege." - "Tja, das scheint eine Gewohnheit von mir zu sein, dass ich hier so reagiere."
- Zwei Mal täglich in die Stille gehen (zwanzig Minuten). Dabei sich entweder auf den Atem konzentrieren oder seine Gedanken beobachten (siehe Beobachter) oder jeweils abwechselnd einen Finger halten und dabei erspüren, was sich im Körper tut (Bodyblessing).